

# Никотин, табак И ЗАВИСИМОСТЬ



Никотин это химическое вещество, естественным образом присутствующее в растении табака и обладающее сильным наркотическим действием. Никотин содержится в курительных табачных изделиях (например, сигаретах, сигарах, сигариллах, трубочном и кальянном табаке), бездымных табачных изделиях и во многих электронных сигаретах. Наркотическая зависимость от никотина – это основная причина, по которой люди продолжают употреблять табачные изделия.<sup>1</sup>

## Никотин и зависимость

Никотин оказывает мощное воздействие на головной мозг курильщиков всех возрастов, приводя к возникновению зависимости.

- Во время курения человек вдыхает никотин в легкие, где это вещество всего через несколько секунд всасывается в кровь и доставляется в мозг.<sup>2</sup>
- В зависимости от вида бездымного табачного продукта никотин поступает в организм либо через слизистые оболочки полости рта или носа, либо через желудочно-кишечный тракт, а затем доставляется в мозг.<sup>3</sup>
- Никотин воздействует на функции мозга, повышая выработку дофамина и вызывая у курильщика чувство удовольствия.<sup>1</sup>
- Никотин также влияет на рецепторы мозга, в конечном счете приводя к тому, что мозг не может нормально функционировать без никотина.<sup>1</sup>

- Со временем у пользователей табака развивается толерантность к никотину. Это означает, что человеку требуется все больше никотина, чтобы испытать тот же самый эффект, который раньше достигался с помощью меньшего количества этого вещества. Таким образом:
  - толерантность к никотину приводит к увеличению потребления табака; и
  - потребитель табака постепенно адаптируется к определенному уровню никотина и потребляет столько табака, сколько необходимо для поддержания в организме комфортного уровня этого вещества.<sup>2</sup>
- Из-за изменений в мозге, вызываемых постоянным воздействием никотина, заядлые курильщики часто начинают испытывать физические симптомы абстинентного синдрома спустя всего несколько часов после того, как они выкурили последнюю сигарету.<sup>4</sup>
- Физических и психических симптомов абстинентного синдрома множество, включая головокружение, депрессию, гнев, беспокойство, раздражительность, проблемы со сном, трудности концентрации, возбужденность, головные боли, усталость, повышение аппетита, увеличение веса, проблемы с пищеварением, дискомфорт в полости рта, чувство стеснения в груди и замедление сердечного ритма.<sup>2</sup>
- Многие курильщики, которые хотели бы бросить курить, не могут отказаться от этой вредной привычки из-за выраженных физических симптомов абстинентного синдрома и необходимости изменения поведения для преодоления зависимости.<sup>2</sup>



«**Имеющиеся факты позволяют заключить, что воздействие никотина в подростковом возрасте, критическом периоде для развития мозга, может иметь долгосрочные негативные последствия для развития мозга.**»

**Доклад главного хирурга США, 2014 г.**

*(Продолжение на обороте)*

# Никотин, табак и зависимость

## Никотин и молодежь

Никотиновая зависимость может развиться в детском и подростковом возрасте.

- Исследование по сравнению потребления табака в 43 странах показало следующее:
  - 25% школьников 13–15 лет, которые когда-либо курили, попробовали свою первую сигарету в возрасте до 10 лет;
  - в Манипуре, Индия, отмечен самый высокий показатель доли курильщиков, которые начали курить в возрасте до 10 лет (87,8% всех людей, которые когда-либо потребляли табачные изделия).<sup>5</sup>
- Так как подростковый возраст и юность являются критическими периодами роста и развития, молодые люди более чувствительны и в большей мере подвержены воздействию никотина, и зависимость у них может развиться быстрее, чем у взрослых.<sup>6</sup>
- Молодые люди, которые начали курить в подростковом возрасте, чаще становятся зависимыми от никотина и чаще прогрессируют до ежедневного курения, чем люди, которые начали курить в зрелые годы.<sup>7</sup>
- Признаки наркотической зависимости, такие как абстинентный синдром, тяга к сигаретам и неудачные попытки бросить курить, могут появиться в течение самых первых недель курения.<sup>8</sup>

## Манипуляции с никотином

Табачная промышленность уже многие годы руководствуется результатами своих исследований никотина и его воздействия на потребителей при разработке продукции.

- Внутренние документы табачных компаний, начиная с 1950-х годов, свидетельствуют о том, что табачная промышленность проводит масштабные исследования роли и воздействия никотина. Также изучается то, какая конструкция сигарет позволяет более эффективно доставлять никотин в организм курильщиков и усиливать его воздействие для формирования и поддержания никотиновой зависимости.<sup>9</sup>
- Табачные компании используют добавки, такие как аммиак, различные виды сахаров и левулиновую кислоту, чтобы увеличить количество никотина, получаемого курильщиками из табачного изделия, ускорить поглощение никотина легкими и увеличить его количество, поступающее в мозг.<sup>10</sup>
- Несмотря на то, что никотин является основным наркотическим химическим веществом в табаке, сочетание никотина и особенностей конструкции современных сигарет и других табачных изделий повышает риск развития зависимости. Этот риск даже выше риска развития зависимости от кокаина, героина, алкоголя и каннабиса.<sup>10</sup>



Количество подростков-курильщиков, которые продолжают курить во взрослом возрасте, даже если сейчас они намереваются бросить курить через несколько лет (из-за никотиновой зависимости и трудностей отказа от курения).<sup>6</sup>

## Основные выводы

- Табачные изделия вызывают сильную наркотическую зависимость из-за содержания никотина.
- Риск развития зависимости от никотина и табачных изделий особенно высок у молодежи.
- Законодательные меры, которые делают табачные изделия более дорогими, менее привлекательными, менее социально приемлемыми и менее доступными для молодежи, снижают риск развития у молодых людей тяги к табаку. В число таких мер входят:
  - повышение налогов на табачную продукцию и другие законодательные меры, которые приводят к увеличению цен на табачную продукцию (Статья 6 РКБТ ВОЗ);
  - комплексная защита от воздействия вторичного табачного дыма (Статья 8 РКБТ ВОЗ);
  - размещение крупных графических предупреждений о вреде для здоровья на упаковках табачных изделий (Статья 11 РКБТ ВОЗ);
  - полный запрет на рекламу и стимулирование продаж табачных изделий и на спонсорскую деятельность табачных компаний (Статья 13 РКБТ ВОЗ); а также
  - запрет продажи табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет, и другие меры, ограничивающие доступ несовершеннолетних к табачным изделиям (Статья 16 РКБТ ВОЗ).
- В рамках комплексного подхода к защите молодежи от табачной зависимости страны могут также регулировать состав табачных изделий, включая уровень содержания никотина, ментола и других вкусовых добавок (Статьи 9 и 10 РКБТ ВОЗ).

1. HHS, How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2010. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017). 2. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. [www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-why-so-hard-to-quit](http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-why-so-hard-to-quit). 3. National Cancer Institute and Centers for Disease Control and Prevention. Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Institutes of Health, National Cancer Institute. NIH Publication No. 14-7983; 2014. 4. Evans v. Lorillard, 990 N.E. 2d 997 (Mass. 2013). 5. Tobacco use among youth: a cross country comparison. The Global Youth Tobacco Survey Collaborative Group. Tobacco Control 2002; 11: 252–270. 6. HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2012. [www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/index.html](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/index.html). 7. Chyke A, Doubeni, George Reed and Joseph R. DiFranza Early Course of Nicotine Dependence in Adolescent Smokers PEDIATRICS Volume 125, Number 6, June 2010. 8. DiFranza, JR, et al., "Initial Symptoms of Nicotine Dependence in Adolescents," Tobacco Control 9:313-19, September 2000. 9. Wayne, GF & Carpenter, CM, "Tobacco Industry Manipulation of Nicotine Dosing," Handbook of Experimental Psychology (192):457-85, 2009. 10. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR), Addictiveness and Attractiveness of Tobacco Additives, 2010.